給 食 だ よ り

２０２６年１１月　岡部聖母保育園

日に日に寒さが増すこの時期。寒さに負けない身体作りの為には、冬が旬の食べ物（人参・蓮根・ごぼう ほうれん草など）や、発酵食品（味噌・納豆など）、たんぱく質を多く含む食材（肉や魚など）を 積極的に食べるのがお勧めです。



先日の給食に「柿入りなます」が出ましたが、子ども達はまだ柿に食べ慣れていない様子でした。「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言う、ことわざがあるように、柿はとても栄養価の高い果物です。ビタミンＣは、みかんの約２倍含まれ、βカロテンやカリウム、食物繊維も多く含まれる果物です。



ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」には次のような特徴があります。
和食の良さを見直して、日々の生活に活かしたいですね。

① 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

日本は、海・山・川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理法があります。



② 健康的な食生活を営む

和食は、栄養のバランスが取りやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩の摂りすぎを抑えることができます。

③ 自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ

季節の葉や花を料理にあしらったり、料理に合う器を使うなど、春夏秋冬を感じ、楽しむことができます。



④ 自然の恵みに感謝する

正月などの年間行事は、豊作や健康を願い、家族や地域の人と食を分け合い、食の時間を共にする事で絆を深めてきました。



✿保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？✿

ブロッコリーのおかか和え



＜材料：作りやすい分量＞

- ブロッコリー　１株
- 醤油　大さじ１/2
- かつお節　小パック１～２袋

子ども達に人気の副菜です！
お弁当にもお勧めです。

〈作り方〉

① ブロッコリーをよく洗い、１房ごとに切り分ける。
② 鍋に湯を沸かし、お好みの固さに茹でる。
（電子レンジでもＯＫ）
③ ブロッコリーに、醤油とかつお節をかけて混ぜる。
（注　醤油とかつお節だけを先に混ぜると固まってしまい、ブロッコリーと混ざりにくくなります。）

しょくいく　くいず

☆　わしょく　の　くいずに　ちょうせんしてね！

①どちらの　きゅうしょくが　「わしょく」の　こんだてかな？



・はんばーぐ
・はくさいさらだ
・おにおんすーぷ

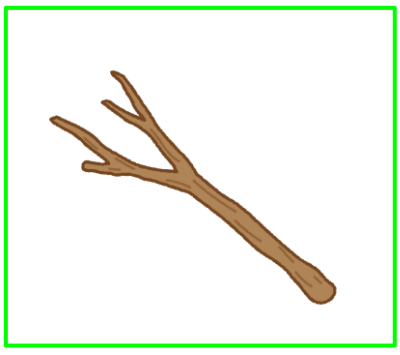


・さけのかわりさいきょうやき
・ほうれんそうとはむのおかかあえ
・けんちんじる

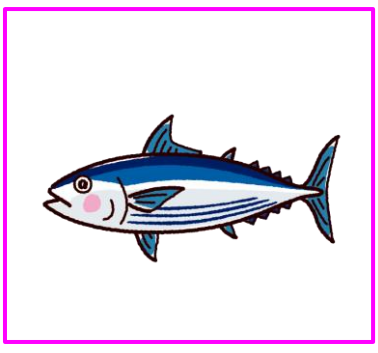
②かつおぶしは　なにから　つくられるかな？

つぎの　なかから　えらんでね！





き



さかな（かつお）



こんぶ